

# Menschen bewegen Unternehmen



Prozess

- Icon Anforderung
- Icon Werbekampagne
- Icon Organisationsentwicklung
- Icon Kulturserien über Unterricht
- Icon Sprachhaus
- Icon intellektuelles Marketing

# **Workshops und Informations- veranstaltungen**

für Erwerbstätige

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	S. 06
Über uns .....	S. 08
Zielgruppe.....	S. 09
Teilnahmebedingungen.....	S. 10
Anmeldung.....	S. 11
Online-Formate.....	S. 12

## **Persönlich gut aufgestellt**

Coaching und Weiterbildungsberatung .....	S. 14
Coaching und Ausbildung.....	S. 16

## **Kommunikation und Sprache im Betrieb**

### **Sprachförderung und sprachliche Integration von internationalen Arbeitskräften**

#### **Von Bahnhöfen und anderen Verständnishürden –**

Betriebliche Kommunikation und Integration stärken .....	S. 19
--	-------

<b>Sprachcoaching in Ihrem Betrieb</b> .....	S. 21
--	-------

## **Digitalkompetenzen stärken**

### **Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI)**

#### **Selbstorganisiertes Lernen im digitalen Zeitalter**

Häppchen, Tools und Strategien .....	S. 24
--------------------------------------	-------

<b>Fake it till you make it</b> – Medienkompetenz .....	S. 26
---	-------

<b>Let's Chat: Dein Einstieg in die Welt von ChatGPT</b> .....	S. 28
--	-------

## **Der Schlüssel zum Miteinander**

### **Kommunikation und Führung**

<b>Gesprächsführung im Team und mit Kund*innen</b> ...	S. 32
--	-------

<b>Die schlagfertige Frau</b> – Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren .....	S. 34
--	-------

<b>Der Motivations-Cube</b> – Sich selbst und andere motivieren.....	S. 36
--	-------

<b>FrauenPower</b> – Gemeinsam STARTEN wir durch – gemeinsam sind wir STARK.....	S. 38
--	-------

<b>Change Impact</b> – Veränderungen im Unternehmen anstoßen und begleiten.....	S. 40
---	-------

<b>Erfolgreich scheitern</b> – Fehler als Ausgangspunkt von Innovation und Kreativität nutzen.....	S. 42
--	-------

### **Führungsaufgabe Konfliktmanagement**

Eine Workshop-Reihe zur Stärkung der Konfliktfähigkeit in der Führungsrolle .....	S. 44
---	-------

## **Das Arbeitsleben ist vielfältig**

### **Diversity und gute Beschäftigung**

<b>Babyboomer – Twentysomethings – Millennials – Digital Natives – Gen Alpha:</b> Ein Überblick über die Generationen auf dem Arbeitsmarkt .....	S. 50
--	-------

<b>Spot on ... Multikulturelle Teams</b> - Zeit- und Arbeitsorganisation .....	S. 52
--	-------

<b>My brain is not brainin?! Was ist los mit der „Jugend von heute“?</b> - Generationsmanagement im beruflichen Kontext.....	S. 54
--	-------

<b>Spot on ... Multikulturelle Teams</b> - Diversity Frühstück – Personalentwicklung diskriminierungsbewusst (neu) gestalten.....	S. 56
<b>Spot on ... Multikulturelle Teams</b> – Verständigung und Kommunikation .....	S. 58
<b>Spot on ... Multikulturelle Teams</b> – Kooperation statt Ausgrenzung.....	S. 60

## Menschen in den Unternehmen stärken Kompetenzerhalt und -entwicklung

<b>Die Lernkultur der Zukunft</b> – Qualifizierung und berufliche Entwicklung kann gelingen! .....	S. 64
<b>Selbstcoaching</b> – Aus der eigenen Geschichte für die Zukunft lernen (Timeline-Methode).....	S. 66
<b>Selbstcoaching</b> - Durchsetzungsfähig in der Profifolle.....	S. 68
<b>Selbstcoaching</b> – Klarheit mit dem Modell des Inneren Teams gewinnen.....	S. 70
<b>Die Frau mit Perspektive 60</b> – Klar und kraftvoll in die letzte Berufsetappe .....	S. 72
<b>Mit Veränderungen und Unsicherheit konstruktiv umgehen</b> .....	S. 74
<b>Ist doch ganz klar, oder?!</b> – Einführung in die Einfache Sprache .....	S. 76
<b>Die Kunst der Moderation</b> – Bringen Sie Ihre Moderationstechniken auf das nächste Level .....	S. 78
<b>Prüfungsvorbereitung für Auszubildende</b> – Welcher Lerntyp bin ich und wie meistere ich die Aufgaben? .....	S. 80

<b>Das Leben und andere Widrigkeiten</b> – Life-Balance im Alltag.....	S. 82
<b>Ist doch ganz klar, oder?!</b> – Schreibwerkstatt für Einfache Sprache .....	S. 84

## Schutzfaktoren für gute Arbeit Gesundheit und Resilienz

<b>Die vorausschauende Frau</b> – Mental Load fair teilen.....	S. 88
<b>Die konfliktfitte Frau</b> – Konflikte verstehen und souverän klären .....	S. 90
<b>Die souveräne Frau</b> – Grenzen setzen und „Nein“ sagen .....	S. 92
<b>Mit Weitsicht durch Berg und Tal: Resilienz und Widerstandskraft am Arbeitsplatz</b> .....	S. 94
<b>Gesunde Menschen – gesundes Unternehmen</b> Mitarbeiter*innen durch ein kluges betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) binden .....	S. 96

## Weitere Beratungsangebote

<b>Veränderungen gestalten</b> – Change-Prozesse initiieren, steuern und begleiten.....	S. 99
<b>Erweiterte Förderung beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz</b> .....	S. 100
Arbeit und Leben vor Ort.....	S. 101
Impressum .....	S. 102
Bildnachweis.....	S. 102

# Liebe Teilnehmer\*innen, liebe Kund\*innen,

in dieser Zeit voller Ungewissheiten und komplexer Herausforderungen wollen wir, wo es uns möglich ist, Beiträge zu einem guten Miteinander, zur Stärkung einer demokratischen Grundhaltung und zur toleranten Vielfalt im Arbeitsleben leisten. Wir möchten da sein, wenn es darum geht, Unternehmen, Organisationen oder Betriebe als gute Orte des gesunden, lebendigen und vielfältigen Miteinanders zu stärken.

Erweitern Sie Ihre Kompetenzen und loten Sie Ihre Entwicklungsmöglichkeiten aus. Wir laden Sie herzlich ein, dazu die reichhaltige Palette an Workshops zu nutzen.

Unsere Angebote für Erwerbstätige entwickeln wir seit Jahren im engen Austausch mit Gewerkschaften, Kammern, regionalen Netzwerken und ganz besonders mit unseren Kund\*innen. Sie erhalten daher schon im neunten Jahr mit der **Broschüre „Menschen bewegen Unternehmen“** ein breites

Portfolio an interessanten Workshops, Coachings und Impulsen.

## **Welche Angebote erwarten Sie in diesem Jahr?**

Unsere Themenpalette umfasst Workshops zu Grundbildung, Diversity, Gesundheit, Kommunikation und Konfliktfähigkeit.

Zusätzlich bieten wir verstärkt individuelle Unterstützung durch Coachings für verschiedene Zielgruppen und Lernfelder an: für junge Menschen in der Ausbildung, zum Thema Kommunikation und Sprache im Betrieb sowie berufliche Coachings mit Weiterbildungsberatung für Beschäftigte.

Alle Angebote sind so gestaltet, dass Sie nicht nur Impulse und neue Perspektiven zu den Themen erhalten, sondern auch praktische Umsetzungsideen mitnehmen. Zugleich ergeben sich neue Möglichkeiten, sich mit anderen auszutauschen und zu vernetzen.

## Was ist für Betriebe und Organisationen inhouse möglich?

Sollten Sie sich über die offenen Angebote hinaus für unsere Leistungen rund um Personal- und Organisationsentwicklung interessieren, sprechen Sie uns gerne an. Mit unseren landesweiten Zweigstellen können wir gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen und Sie passgenau unterstützen. Wir können gemeinsam mit Ihnen Workshops oder Trainings zu all unseren Angebotsthemen – von Kommunikation bis Gesundheit, von Grundbildung bis Sprache – für Ihre Mitarbeiter\*innen planen und umsetzen. Wir begleiten Sie in Change-Prozessen, moderieren für Sie Veranstaltungen oder bieten Ihnen und Ihren Mitarbeiter\*innen individuelle Coachings an.

## Informieren Sie sich!

Auf unserer Homepage [www.arbeit-und-leben.de](http://www.arbeit-und-leben.de) finden Sie alle aktuellen Angebote mit den entspre-

chenden Anmeldemöglichkeiten, Berichte über vergangene Veranstaltungen, Dokumentationen, Fotos und auch Videos.

Eindrücke und Ankündigungen können Sie auch über Facebook einsehen: <https://www.facebook.com/arbeitundleben.rlp>

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



G. Schneidewind



U. Rosenfelder

# Über uns ...

Wir sind als staatlich anerkannter und gemeinnütziger Weiterbildungsträger seit 1973 eine feste Größe in der Bildungslandschaft von Rheinland-Pfalz.

Wir verfügen über jahrelange Erfahrung in der Personal- und Organisationsentwicklung, im Projektmanagement, in der Prozessbegleitung sowie in der Durchführung von Seminaren, Workshops oder Informationsveranstaltungen.

Methodisch zeichnen sich unsere Angebote vielfach durch eine besondere Praxisorientierung auf der Basis eines systemischen, handlungs- und prozessorientierten Ansatzes aus.

Die Qualität unserer Arbeit wird regelmäßig von einer unabhängigen Prüfstelle nach AZAV zertifiziert. Wir sind daher ein qualitätstestierter und zugelassener Träger nach dem Recht der Arbeitsförderung.

Unsere Arbeit wird aus Mitteln des Landes Rheinland-Pfalz, des Bundes und der Europäischen Union gefördert.

Mit den Zweigstellen in Mainz, Kaiserslautern, Koblenz, Worms und Trier sind wir flächendeckend in Rheinland-Pfalz vertreten und für Sie erreichbar.

# Zielgruppe

Grundsätzlich gelten unsere Angebote für ganz Rheinland-Pfalz. Die genaue Zielgruppe für jede unserer Veranstaltungen entnehmen Sie bitte immer der zugehörigen Angebotsbeschreibung.

Durch die Förderung einiger Angebote mit EU-, Bundes- und/oder Landesmitteln ergeben sich formale Teilnahmebedingungen:

- Veranstaltungen im Rahmen des Projekts „Transformationsbegleitung“ finden innerhalb zweier Regionen in Rheinland-Pfalz statt:
  - » Region Rheinhessen, Landkreise/Städte Mainz-Bingen, Alzey-Worms
  - » Region Rhein-Nahe-Hunsrück, Landkreise/Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück



Bitte beachten Sie außerdem, dass alle Teilnehmenden aus den Pflegeberufen/dem Pflegebereich Fortbildungspunkte im Rahmen der „Registrierung beruflich Pflegender“ erhalten.



# Teilnahmebedingungen

**Formalitäten:** Um an unseren Veranstaltungen mit Förderung durch EU-, Bundes- und/oder Landesmitteln teilnehmen zu können, benötigen wir Ihre Einwilligung zur Datenerfassung, -verarbeitung und -nutzung personenbezogener Daten.

Dabei sind Ihr Name und Vorname, Ihre Adresse (mit Ausnahme der Postleitzahl) sowie die weiteren Kontaktdaten (Telefonnummer, E-Mail-Adresse) im EDV-Begleitsystem EurekaRLP 2020 nur für Arbeit und Leben gGmbH sicht- und lesbar.

**Datenschutz:** Ihre Daten werden zu statistischen Zwecken erhoben, um auswerten zu können, ob die Zielgruppe im Sinne der Förderer erreicht wurde. Diese und weitere Informationen finden Sie auch auf unserer Homepage unter: [www.arbeit-und-leben.de/datenschutz](http://www.arbeit-und-leben.de/datenschutz)



# Anmeldung

**Anmeldefrist:** Für alle Angebote gibt es eine Anmeldefrist. Die genauen Daten entnehmen Sie bitte den einzelnen Angebotsbeschreibungen.

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich online an unter:  
<https://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen/workshops-und-informationsveranstaltungen>



Die Berücksichtigung für die Teilnahme erfolgt entsprechend dem Eingang der Online-Anmeldungen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Bestätigung.

Die geförderten Angebote sind in der Regel für Sie als Teilnehmer\*innen kostenfrei. Sollten Teilnahme-kosten für Workshops ohne Projektförderung anfallen, so werden Ihnen diese vor der Veranstaltung in Rechnung gestellt.

**Stornierung:** Wir behalten uns vor, einzelne Veranstaltungen abzusagen, wenn die erforderliche Mindest-Teilnehmendenzahl nicht erreicht ist. Eine Stornierung bei kostenpflichtigen Veranstaltungen ist bis zu 2 Wochen vor Beginn des Workshops kostenfrei. Danach wird der volle Teilnahmebeitrag berechnet.

**Bitte an unsere Teilnehmenden:** Sollten Sie – trotz Anmeldung – zum Zeitpunkt der Veranstaltung verhindert sein, bitten wir um eine kurze telefonische Rückmeldung oder per E-Mail.

# Online-Formate

Auch **2025** bieten wir einen Teil unserer Angebote online an.

Unsere Online-Workshops zeichnen sich dadurch aus, dass uns – wie bei unseren Präsenzveranstaltungen – der Austausch und die Begegnung mit den Teilnehmenden sehr wichtig ist. Wir nutzen interaktive und abwechslungsreiche Methoden und Formate und ermöglichen Ihnen so auch im virtuellen Raum Kommunikations-, Lern- und Netzwerkmöglichkeiten.

## Zoom

Zur Durchführung unserer Online-Formate verwenden wir „Zoom“, einen Dienst des US-Anbieters Zoom Video Communications, Inc.

Wir sind uns der Anforderungen bzgl. Datenschutz und IT-Sicherheit bewusst und unsere Trainer\*innen sind entsprechend geschult.



## Datenschutz und Formalitäten

Wir haben alle technischen Einstellungen vorgenommen, die Ihnen größtmöglichen Schutz und Sicherheit bei der Nutzung von „Zoom“ garantieren.

Dies sind im Einzelnen:

- Keinerlei Aufzeichnungen der Video- oder Chatverläufe
- Kontrolle des Zugangs über Passwörter und Warteräume
- Keine Registrierung und/oder zusätzliche Software-Installation Ihrerseits erforderlich
- Bei Veranstaltungen im Rahmen geförderter Projekte werden wir zum Nachweis der Teilnahme – nach Vorankündigung – Log-in-Protokolle und/oder Screenshots erstellen.

Detaillierte Informationen zum Datenschutz und „Zoom“ finden Sie hier:

[www.arbeit-und-leben.de/datenschutz](http://www.arbeit-und-leben.de/datenschutz)

# Unsere Angebote

## 2025

[www.arbeit-und-leben.de](http://www.arbeit-und-leben.de)

[www.facebook.com/arbeitundleben.rlp](https://www.facebook.com/arbeitundleben.rlp)

# Persönlich gut aufgestellt

## Coaching und Weiterbildungsberatung

Die Arbeitswelt befindet sich in einem umfassenden und rasanten Veränderungsprozess. In einigen Bereichen entfallen ganze Berufsfelder, in anderen verändern sich Arbeitsinhalte und -prozesse massiv: neue digitale Werkzeuge, flache Hierarchien, neue Formen der Kommunikation und Zusammenarbeit stellen die Beschäftigten zum Teil vor große Herausforderungen. Das bringt sowohl Unsicherheiten als auch neue Entwicklungschancen für die Arbeitnehmer\*innen mit sich.

Unsere Projekte zur Transformationsbegleitung bieten Erwerbstätigen\* im Einzel-Coaching die Möglichkeit, persönliche und berufliche Klarheit zu erlangen. Wir beleuchten mit Erwerbstätigen im lösungsorientierten Coaching die individuellen Kompetenzen, Stärken und Ressourcen. Dabei berücksichtigen wir

den beruflichen Veränderungsprozess sowie die persönlichen Potenziale und die Entwicklungswünsche der Teilnehmenden. Wir unterstützen durch Weiterbildungsberatung, finden gemeinsam mit den Teilnehmenden eine passende Weiterbildung und prüfen entsprechende Fördermöglichkeiten. Im Rahmen der Personalentwicklung bieten wir Beschäftigten in Unternehmen vertrauliche Coachings an. Sie knüpfen an den individuellen Kompetenzen und Entwicklungspotenzialen an und berücksichtigen ebenso die Qualifizierungsbedarfe der Unternehmen.

Im Rahmen der Coachings können, abhängig vom Bedarf, ergänzende Gruppenangebote in Form von Workshops oder Lernzirkeln stattfinden.

\*Zielgruppe sind Beschäftigte, die in den Regionen Rhein-Nahe-Hunsrück oder Rheinhessen wohnen oder arbeiten.

Die Projekte „Transformationsbegleitung Rhein-Nahe-Hunsrück“ und „Transformationsbegleitung Rheinhessen“ werden gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus. In Kooperation mit der Transformationsagentur des Landes Rheinland-Pfalz sowie den Arbeitsagenturen Mainz und Bad Kreuznach.



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



Sie sind interessiert? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

**Region Rheinhessen:**

**Katja E. Rickert**

Telefon: 06131 14068-33

E-Mail: [TraFo@arbeit-und-leben.de](mailto:TraFo@arbeit-und-leben.de)

**Region Rhein-Nahe-Hunsrück:**

**Ann-Katrin Herold**

Telefon: 06241 9743-0

E-Mail: [TraFo@arbeit-und-leben.de](mailto:TraFo@arbeit-und-leben.de)

# Coaching und Ausbildung

Unser Coaching-Angebot richtet sich an Auszubildende, bei denen der Ausbildungserfolg gefährdet ist. Hier ermöglichen wir ein individuelles und bedarfsorientiertes Coaching, das die Auszubildenden pädagogisch unterstützen soll, um die eigenen Zielsetzungen und Ressourcen zu erkennen und diese zu stärken.

## Mögliche Inhalte des Coaching-Angebots sind:

- Motivation und Selbstwirksamkeit
- Lernstrategien und -methoden
- Stärkung der eigenen Ressourcen und Fähigkeiten
- Fach- und arbeitsspezifische Unterstützung beispielsweise in den Bereichen Kommunikation/ betriebliche Kommunikation, Konfliktmanagement und Teamfähigkeit
- Umgang mit Stress

Wir arbeiten nach Bedarf mit für den Coaching-Prozess relevanten Akteur\*innen aus Betrieb, Schule und ggf. privatem Umfeld zusammen. Im Fokus steht dabei die Stärkung vorhandener Ressourcen und Kompetenzen der/des Auszubildenden und die Erweiterung der Handlungsoptionen. Darin sehen wir einen wertvollen Beitrag für den Ausbildungserfolg. Bei unvermeidbaren Ausbildungsabbrüchen unterstützen wir die Auszubildenden auf ihrem Weg in ihre berufliche Neuorientierung.

Das Coaching-Angebot findet im Rahmen des Projektes „Soziale Kompetenzen in der Ausbildung stärken“ (SKA PLUS) statt. Weitere Informationen zu dem Projekt unter:

[www.skaplus.info](http://www.skaplus.info)

Das Projekt „Soziale Kompetenzen in der Ausbildung stärken“ (SKA PLUS) wird gefördert durch:





Sie sind interessiert? Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

**Ihre Ansprechpartner\*innen:**

**Rainald König**

Telefon: 06131 14086-0

E-Mail: [r.koenig@arbeit-und-leben.de](mailto:r.koenig@arbeit-und-leben.de)

**Sarah Maria Hofmann**

Telefon: 06131 61208342

E-Mail: [s.hofmann@arbeit-und-leben.de](mailto:s.hofmann@arbeit-und-leben.de)

**Lukas Stein**

Telefon: 0261 97358-13

E-Mail: [l.stein@arbeit-und-leben.de](mailto:l.stein@arbeit-und-leben.de)

# Kommunikation und Sprache im Betrieb

## Sprachförderung und sprachliche Integration von internationalen Arbeitskräften

Wenn Unternehmen in Rheinland-Pfalz Menschen einstellen oder ausbilden, die deutschsprachig noch nicht alle Anforderungen erfüllen, können daraus Herausforderungen und Problemlagen entstehen. Abstimmungsprozesse erfordern einen Mehraufwand, Missverständnisse kosten Zeit, Geld und Nerven. Es besteht eine Mehrbelastung für die gesamte Mitarbeiterschaft. In der Folge kann Wissen und Handlungswissen nicht barrierefrei ausgetauscht werden. Die internationalen Arbeitskräfte sind in ihrer Handlungskompetenz begrenzt und können nicht ihr volles Potenzial für ihr Unternehmen entfalten. Unter dem Strich stehen dann oft Abstriche in der Qualität, finanzielle Einbußen und nicht selten Frustration auf allen Seiten.

Arbeit und Leben gGmbH unterstützt mit Beratung und Angeboten Betriebe und deren Beschäftigte bei der betrieblichen Sprachförderung. Für jedes Unternehmen gibt es eine richtige Strategie und die passenden Maßnahmen.

### **Diese Angebote erstrecken sich über viele Felder und beinhalten:**

- Bedarfsanalysen zur Erhebung des Sprachförderbedarfs
- Beratung für eine betriebliche Sprachförderstrategie
- Beratung zu den geförderten BAMF-Sprachkursen
- Individuelles Coaching für Auszubildende
- Durchführung von Sprachcoachings im Rahmen des Projekts BINGO+ (gefördert durch das MFFKI)
- Durchführung von Inhouse-Sprachförderungen (verschiedene Formate)

Haben Sie Interesse an diesem Thema? Sprechen Sie mich gerne an!

**Marc Beer**

Telefon: 06131 14086-34

E-Mail: [m.beer@arbeit-und-leben.de](mailto:m.beer@arbeit-und-leben.de)

# Von Bahnhöfen und anderen Verständnishürden

## Betriebliche Kommunikation und Integration stärken

Kommunikation zwischen Menschen ist immer (schon) herausfordernd, selbst wenn keine Sprachbarriere zwischen den Kommunizierenden steht. Wenn diese aber noch ins Spiel kommt und mit fehlgeleiteten Erwartungen, Zeit- und Gelddruck sowie ungünstigen Bildern gewürzt wird, kann es in vielen Situationen zu Missverständnissen, Produktionsfehlern, Frustrationen und Enttäuschungen kommen, die niemandem nutzen. Das Arbeitsklima ist angespannt, die Onboarding-Prozesse verlaufen schleppend oder laufen gar ins Leere und die gewünschten Entlastungen und Ersparnisse werden zu einer Hypothek.

In diesem Workshop wollen wir uns gemeinsam anschauen, welche Faktoren zu Unverständnis und Nicht-Verstehen führen können und wie Sie mündliche und schriftliche Kommunikationsanlässe im Arbeitskontext sprachsensibler gestalten können. Dieser Ansatz verspricht natürlich nicht die Lösung für alle Herausforderungen in der betrieblichen Kommunikation und Integration zu sein. Doch bei diesen Themen gilt das umgekehrte Mikado-Prinzip: Wer sich zuerst bewegt, gewinnt!



**Angebotsnummer:** 9253 und 9254

**Termin 1:** 26.03.2025, 10:00-12:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 21.03.2025

**Termin 2:** 10.09.2025, 13:30-15:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 05.09.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Unternehmen und ihre Beschäftigten mit Flucht- bzw. Migrationshintergrund in Praktikum, Einstiegsqualifizierung, Arbeit und Ausbildung

**Ansprechpartner von Arbeit und Leben:**

Marc Beer (Prozessberater, Koordinator Sprachförderung, Sprachdozent (DaF/DaZ))

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Sprachcoaching in Ihrem Betrieb

Im Rahmen des Projektes BINGO+ (Betriebliche Integration gemeinsam organisieren) – gefördert durch das Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration (MFFKI) des Landes Rheinland-Pfalz – können wir Ihnen und Ihren internationalen Mitarbeiter\*innen ein Einzel- oder Gruppencoaching im Bereich Sprache anbieten.

Zusammen mit Ihnen werfen wir einen genauen Blick auf die kommunikativen Anforderungen Ihres Betriebes und konzipieren daraus für die internationalen Arbeitskräfte ein maßgeschneidertes Sprachcoaching. Dieses Coaching beinhaltet genau die Inhalte, die in den einzelnen Fällen relevant sind und befähigt die Coachees, die an sie gestellten kommunikativen und sprachlichen Anforderungen zu erfüllen. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise, Tipps und Strategien, um die sprachliche Integration Ihrer Mitarbeiter\*innen zu fördern.

## Das Angebot von BINGO+ auf einen Blick

Die Coachees erhalten zielgerichtete Unterstützung bei diesen Themen:

- Sprache und Kommunikation
- Lerntechniken und -strategien
- Betriebsintegration

## Das Unternehmen erhält Unterstützung bei der

- Analyse des Ist- und Soll-Zustandes,
- Beratung zu geeigneten Instrumenten und Fördermöglichkeiten,
- Beratung zur betrieblichen Sprachförderstrategie.

Die Coachings und Beratungsinhalte können online oder in Präsenz durchgeführt werden.

Ansprechpartner von Arbeit und Leben:

**Marc Beer**

Telefon: 06131 14086-34

E-Mail: [m.beer@arbeit-und-leben.de](mailto:m.beer@arbeit-und-leben.de)

# Digitalkompetenzen stärken

## Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI)

Neben technischem Innovations- und Weiterentwicklungsdruck bringt die voranschreitende Digitalisierung für die Beschäftigten und die Unternehmen vor allem wesentliche Änderungen in der Organisation und Struktur der Arbeit.

Dabei verändern sich bestehende Gestaltungsaufgaben und neue kommen hinzu: sich wandelnde Organisationsformen hin zu einer flacheren Hierarchie, agiles Projektmanagement, neue Chancen und Herausforderungen durch räumliche und zeitliche Flexibilisierung, steigende Arbeitsdichte und erhöhtes Arbeitstempo, der Wunsch nach mehr Lebensphasenorientierung oder neue Ansprüche an Kompetenzen und Wissensmanagement.

Hinter dem Schlagwort „Arbeit 4.0“ verbergen sich

verschiedene Spannungsfelder, die Herausforderungen aber auch Chancen bedeuten.

Wir möchten Erwerbstätige und Unternehmer\*innen dabei unterstützen, zusammen „gute Arbeit im digitalen Wandel“ zu gestalten.

Nur wenn sie die Herausforderungen der digitalen Welt annehmen, können Erwerbstätige in Zeiten des Wandels ihre Beschäftigungsfähigkeit nachhaltig sichern.

Mit unseren Angeboten bieten wir praktische Informationen rund um technische Möglichkeiten, zeigen gute Beispiele aus der Praxis, diskutieren Herausforderungen und verdeutlichen Handlungsmöglichkeiten, die auch mit begrenzten zeitlichen, personellen oder finanziellen Ressourcen umsetzbar sind.

Besuchen Sie uns in einem der nachfolgenden Workshops, auf einer (Fach-)Veranstaltung oder nehmen Sie mit uns Kontakt für ein persönliches Inhouse-Beratungsgespräch auf. Hier können wir unsere Angebote individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Situation abstimmen. Gerne prüfen wir auch vorhandene Fördermöglichkeiten für Sie.



# Selbstorganisiertes Lernen im digitalen Zeitalter

## Häppchen, Tools und Strategien

In einer Zeit, in der Digitalisierung und Transformation alle Bereiche der Arbeitswelt durchdringen, wird selbstorganisiertes Lernen zu einer entscheidenden Kompetenz. Die Veränderungen bringen neue Inhalte, Technologien und Arbeitsweisen mit sich, erhöhen den eigenen Lernbedarf und erfordern die schnelle Aneignung neuer Skills am Arbeitsplatz. Welche Kompetenzen sind aber für das selbstorganisierte Lernen wichtig und welche Lernstrategien, -formen und Tools können unterstützen? Welche Rolle spielt Künstliche Intelligenz (KI) im Lernprozess?

Diese Impulsveranstaltung will beleuchten, wie Beschäftigte Verantwortung für die eigenen Lernprozesse im beruflichen Umfeld übernehmen und welches Werkzeug dabei unterstützen kann. Dabei

lernen die Teilnehmenden praxisnahe Ansätze und Methoden, um selbstorganisiertes Lernen direkt in ihren Arbeitsalltag zu integrieren und an die eigenen Lernwünsche anzupassen.

### Inhalte:

- Kompetenzen für selbstgesteuertes Lernen
- Lernformen und -strategien (Häppchen, Zeitmethoden und Lernumgebungen)
- Digitale Werkzeuge für das betriebliche Lernen (Tools und Lernplattformen)
- Peer-to-Peer-Lernen im Betrieb (Lernzirkel, Wissensaustausch)
- Rolle von KI im Lernprozess

Gefördert im Rahmen des Projektes „Transformationsbegleitung Rheinhessen“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus. In Kooperation mit der Transformationsagentur des Landes Rheinland-Pfalz sowie der Arbeitsagentur Mainz.



**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9061

**Datum:** 08.04.2025

**Zeit:** 14:00-16:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 25.03.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rhein-  
hessen wohnen oder arbeiten:  
Landkreise/Städte Mainz-Bingen, Alzey-Worms

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin,  
Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten  
Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich  
erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der  
Registrierung beruflich Pflegender.

# Fake it till you make it

## Medienkompetenz

Sie sind kein aufstrebender IT-Spezialist, stehen auch nicht kurz davor die Plattform X von Elon Musk zu übernehmen, aber Sie fragen sich schon, wie sicher Ihr Passwort „Pizza123“ ist? Wenn Sie sich dann noch ein wenig für Politik und gesellschaftliche Entwicklung im Kontext von Social Media interessieren, könnte dieser Workshop genau das Richtige für Sie sein. Wir verraten in diesem Workshop leider kein Patentrezept, wie Sie als neues „Social-Media-Phänomen“ innerhalb von 5 Tagen reich und berühmt werden können, aber ...

### **... im aktiven Austausch mit anderen vertiefen wir das jeweilige Grundverständnis zu den folgenden Themen:**

- Sicherheit: Wie sicher ist eigentlich das eigene Lieblings-Passwort? Welche Sicherheits-Strategie ist im digitalen Alltag pragmatisch umsetzbar, ohne ein IT-Studium absolviert zu haben?
- Politisch motivierte Fake News und Einflussnahme dominieren längst Gesellschaft und Politik: im Fadenkreuz der Trolle.
- Das „Team Jorge“ verspricht Wahlen erfolgreich zu gestalten: „Der Unterschied zwischen Verschwörung und Wahrheit beträgt 18 Monate.“
- Was ist im Zeitalter von KI und Deep Fakes noch „real“?
- Zurück in die Steinzeit? Oder doch lieber ein Smartphone?



**Angebotsnummer:** 9835

**Datum:** 02.06.2025

**Zeit:** 10:00-14:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 19.05.2025

**Ort:** Mainz

**Zielgruppe:**

Erwerbstätige aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartner von Arbeit und Leben:**

Rainald König (Prozess- und Bildungsberater,  
Coach, Trainer)

**Leistungen:** Workshop, Tagungsgetränke

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Let's Chat: Dein Einstieg in die Welt von ChatGPT

In diesem 4-stündigen Online-Workshop lernen die Teilnehmenden die Grundlagen der Text-KI ChatGPT kennen und erfahren, wie sie diese Technologie für ihre eigenen Bedarfe nutzen können. ChatGPT ist ein leistungsstarkes Werkzeug zur Erstellung von Texten, Beantwortung von Fragen und Unterstützung bei kreativen Prozessen. Die Teilnehmenden erhalten einen praxisorientierten Einblick in die Funktionsweise von ChatGPT und können direkt in interaktiven Übungen erste Erfahrungen sammeln. Dabei werden sowohl die Potenziale als auch die Grenzen der KI beleuchtet.

Der Workshop richtet sich an alle, die Interesse daran haben, sich mit den Möglichkeiten von KI-gestützten Texten auseinanderzusetzen, sei es für berufliche oder private Zwecke. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, grundlegende PC-Kenntnisse werden jedoch vorausgesetzt.

## **Inhalte:**

- Was ist ChatGPT und wie funktioniert es?
- Anwendungsbereiche von ChatGPT im Alltag und Berufsleben
- Grenzen und Herausforderungen von ChatGPT
- Wie formuliere ich präzise Prompts (Anfragen) an ChatGPT?



Command Prompt :

**Angebotsnummer:** 9836

**Datum:** 05.06.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 22.05.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:**

Erwerbstätige aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartner von Arbeit und Leben:**

Lukas Stein (Prozess- und Bildungsberater)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Der Schlüssel zum Miteinander

## Kommunikation und Führung

Durch die Transformation der Arbeitswelt rückt gelungene Kommunikation – für Erwerbstätige und für Führungskräfte – noch stärker in den Fokus. Heterogene Teams, komplexere Aufgaben und Strukturen, sich rasch ändernde Rahmenbedingungen und Kund\*innenwünsche – die Fähigkeit, erfolgreich, präzise und wertschätzend zu kommunizieren, ist entscheidend für das eigene Berufsleben und den Zusammenhalt in den Teams.

Mit Unterstützung von Modellen, Selbstreflexion

und dem Austausch in der Gruppe qualifizieren wir Erwerbstätige und Führungskräfte, sich selbst und andere besser zu verstehen. Die grundlegenden Kommunikationsmodelle schaffen eine Basis, sich Situationen und Gesprächskonstellationen bewusst zu machen und sich flexibel auf das Gegenüber einstellen zu können.

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion sowie zur Einschätzung der Situation und des Gegenübers verringert Missverständnisse und Konflikte, unterstützt Füh-

rungskräfte und Erwerbstätige. Sie ist der Schlüssel für wertschätzende und zielführende Kommunikation. Dabei sind uns Authentizität, Aufrichtigkeit und Empathie besonders wichtig. Besuchen Sie uns in einem der nachfolgenden Workshops und auf Informationsveranstaltungen.

# Gesprächsführung im Team und mit Kund\*innen

Kommunikation nimmt vor allem in dienstleistungsorientierten Branchen eine sehr hohe Bedeutung ein. Überall, wo Menschen miteinander arbeiten, geht es nicht nur um sachlichen Informationsaustausch. Interne Abläufe werden durch eine gelungene Kommunikation optimiert. Kund\*innen werden durch einen wertschätzenden Umgang gehalten bzw. gewonnen. Reklamationen sowie der richtige Umgang mit Kritik bieten hier – auf professionelle Art abgewickelt – eine besondere Chance bei der Kunden- und Mitarbeiter\*innenbindung.

## **Inhalte:**

Grundlagen der Kommunikation am Arbeitsplatz:

- Umgang mit Vorgesetzten, Kolleg\*innen und Kund\*innen
- Gesprächstechniken richtig anwenden

- Umgang mit eigenen Bewertungen und Gefühlen
- Umgang mit Konfliktsituationen im Arbeitsalltag
- Reklamationsmanagement/Umgang mit Kritik

## **Ziele:**

- Handlungskompetenz mittels gelungener Kommunikation steigern
- Umgang mit Vorgesetzten, im Team und mit Kund\*innen professionalisieren
- Konfliktsituationen besser meistern
- Kundenbindenden Umgang mit Beschwerden erlernen
- Umsetzungsstrategien entwickeln



**Angebotsnummer:** 9833

**Datum:** 02.04.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 19.03.2025

**Ort:** Kaiserslautern

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte und Interessierte aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Die schlagfertige Frau

Gelassen, gekonnt und heiter auf dumme Sprüche reagieren

Wer kennt das nicht: Auf eine unverschämte oder beleidigende Bemerkung fällt uns erst nach Stunden eine schlagfertige Erwiderung ein. Und der eigene Ärger darüber macht zusätzlich ärgerlich, denn zu lange beschäftigt sich der Kopf mit dieser dummen Situation ...

Hier will der Workshop Abhilfe schaffen. Er vermittelt Anregungen für mehr Gelassenheit bei verbalen Angriffen, dem Motto folgend „Ich bestimme selbst, ob mich Worte verletzen oder nicht!“. Wir stellen Strategien der Schlagfertigkeit vor und erproben verschiedene Techniken: vom beredten Schweigen bis zum frechen Kontern – dabei immer locker und verletzungsfrei.

## Inhalte des Workshops:

- Mein Ärger gehört mir: Was ärgert mich und warum eigentlich?
- Der Aufprallschutz: Sich selbst schützen vor Unfreundlichkeit und Abwertung
- Das innere Harmoniemonster überwinden
- Schlagfertigungsstrategien und Techniken – für den Beruf und anderswo
- Üben, üben, üben: Auf Beleidigungen intelligent und heiter Kontra geben
- Als Frau auf männliche Herabsetzungen souverän reagieren



**Angebotsnummer:** 9085

**Datum:** 09.04.2025

**Zeit:** 13:00-17:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 26.03.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Der Motivations-Cube

Sich selbst und andere motivieren

Sich selbst und andere zu motivieren, ist eine Fähigkeit, die uns beruflich und privat voranbringt. Doch wie schaffe ich den Schritt aus dem Hamsterrad? Wie gehe ich meine Themen erfolgreich an? Wie gelingt es, dass der Funke überspringt?

Im Workshop „Der Motivations-Cube“ beleuchten wir das Thema von allen Seiten. Sie erhalten neue praxisnahe Ideen über Motivations- und Erfolgsstrategien für Ihren beruflichen und privaten Alltag.

## Inhalte:

- Von Schweinehunden & Co
- Der Badewanneneffekt
- Menschliche Antriebsfedern
- Gehirngerecht motivieren – der Erfolg beginnt im Kopf
- Praxistools: Vorhaben erfolgreich umsetzen
- Erfolgshebel: Gewohnheiten verändern
- Das Snickers-Diagramm
- Motivationsstellschrauben im Unternehmen
- Das Geheimnis der Motivation

Gefördert im Rahmen des Projektes „Transformationsbegleitung Rhein-Nahe-Hunsrück“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus. In Kooperation mit der Transformationsagentur des Landes Rheinland-Pfalz sowie der Arbeitsagentur Bad Kreuznach.



**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9879

**Datum:** 29.04.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 15.04.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rhein-Nahe-Hunsrück wohnen oder arbeiten:  
Landkreise/Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück

**Ansprechpartner von Arbeit und Leben:**

Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# FrauenPower

Gemeinsam STARTEN wir durch - gemeinsam sind wir STARK

Möchten SIE Ihre persönlichen Stärken entdecken, Ihre Kommunikation verbessern und eine ausgewogene Harmonie zwischen Beruf und Privatleben finden? Dann ist der FrauenPower-Circle genau das Richtige für SIE!

In diesem praxisorientierten Online-Workshop bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihre Selbstführungskompetenzen zu erweitern, Ihre Kommunikationsfähigkeiten zu stärken und Ihre persönliche Motivation zu steigern.

## Inhalte:

1. **Selbstführung und Selbstbewusstsein stärken**  
Lernen Sie, sich selbst besser zu führen, klare Prioritäten zu setzen und Ihre inneren Ressourcen für mehr Energie und Selbstvertrauen zu nutzen.
2. **Effektive Kommunikation**  
Entwickeln Sie die Fähigkeit, klar und authentisch zu kommunizieren – ob im beruflichen Umfeld, im Team oder im privaten Bereich.

3. **Motivation und Zielsetzung**

Finden Sie heraus, was Sie wirklich motiviert, definieren Sie klare Ziele und lernen Sie, diese mit einem Plan konsequent zu verfolgen.

4. **Mental Load - Beruf und Privatleben im Einklang**

Erarbeiten Sie Strategien, um Ihre beruflichen und persönlichen Prioritäten in Einklang zu bringen und Zeit für sich selbst zu schaffen.

**Ablauf:** Der Online-Workshop besteht aus 4 Einheiten, die über 6 Wochen hinweg stattfinden. Jeder Termin ist eine Kombination aus theoretischen Impulsen und praktischen Übungen. Beim ersten Treffen werden Sie mit einer weiteren Teilnehmerin ein Tandem bilden. Während der workshopfreien Zeit haben Sie die Möglichkeit, sich mit dieser zu vernetzen.



zen, um Erfahrungen und Erkenntnisse zu teilen und gemeinsam zu wachsen.

**Zielgruppe:** Frauen, die sich selbst besser kennenlernen und ihre persönliche sowie berufliche Entwicklung vorantreiben möchten – unabhängig von ihrer aktuellen beruflichen Position.

**Achtung:** Die Veranstaltung findet an 4 Terminen statt.

In Kooperation mit:



**Angebotsnummer:** 9083

**Termin 1:** 30.04.2025 von 16:30-18:30 Uhr

**Termin 2:** 07.05.2025 von 16:00-17:30 Uhr

**Termin 3:** 21.05.2025 von 16:00-17:30 Uhr

**Termin 4:** 04.06.2025 von 16:00-17:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 22.04.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Change Impact

## Veränderungen im Unternehmen anstoßen und begleiten

Bis zu 70 % der geplanten Veränderungen scheitern oder verlaufen im Sand! WARUM? Was sind die Hintergründe? Dabei bietet jede Veränderung eine Chance! Denn im ChanGe liegt die ChanCe. Die Chance, eine Situation weiterzuentwickeln oder diese nachhaltig zu verbessern. Sie haben sich schon oft die Frage gestellt, wie Sie einen erfolgreichen Change-Prozess in Ihrer Organisation gestalten? Welche Tools hierbei hilfreich sind? An welchen Stellschrauben Sie ansetzen sollten? Zu diesen und vielen weiteren Fragen erhalten Sie in diesem Online-Workshop Antworten. Denn Veränderungen zu gestalten und nachhaltig im Unternehmen zu etablieren, sind die Herausforderungen in der Transformation zur Arbeit 4.0.

### Inhalte:

- Unternehmenskultur als Erfolgsfaktor für den Change-Prozess
- Vorstellung verschiedener Modelle: Kotters 8-Stufen-Modell und das 5-Phasen-Modell nach Krüger
- Typische Stolpersteine im Change-Prozess
- Tipps und Tricks zum Gestalten eines Change-Prozesses
- Fallbeispiele aus der Praxis

Gefördert im Rahmen des Projektes „Transformationsbegleitung Rheinhessen“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus. In Kooperation mit der Transformationsagentur des Landes Rheinland-Pfalz sowie der Arbeitsagentur Mainz.



**Rheinland-Pfalz**  
MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9062

**Datum:** 22.05.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 13.05.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rheinhessen wohnen oder arbeiten:  
Landkreise/Städte Mainz-Bingen, Alzey-Worms

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung. Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Erfolgreich scheitern

## Fehler als Ausgangspunkt von Innovation und Kreativität nutzen

Fehler macht niemand wirklich gern, sie können ja auch verheerende Folgen haben – z. B. im Chemiewerk oder bei einer Operation. Zugleich sind sie unumgänglich und in kreativen Prozessen sogar notwendig, denn aus Fehlern lernt man, Fehler machen klug.

In diesem Workshop wollen wir dieses Spannungsfeld miteinander ausloten. Wir tauschen uns über eigene Erfahrungen im Umgang mit Fehlern aus und entwickeln gemeinsam Kriterien für eine „gute“ Fehlerkultur – im Umgang mit sich selbst und anderen. Wir stellen Ansätze einer innovationsfreudigen und wertschätzenden Fehlerkultur als Experimentier- und Lernkultur in Teams und Unternehmen vor und zur Diskussion. Wir geben Tipps und Hinweise für eine konstruktive Feedback-Kultur und erproben sie praktisch.

### Inhalte:

- Wie gehe ich persönlich mit Fehlern um?
- Welche Arten von Fehlern ermöglichen Innovation und Kreativität?
- Was sind Kriterien einer guten Fehlerkultur?
- Was ist für Teams notwendig, damit wir aus Fehlern lernen können?
- Was sind für mein Arbeitsumfeld mögliche Ansätze einer ermutigenden Fehlerkultur?



**Angebotsnummer:** 9837

**Datum:** 16.09.2025

**Zeit:** 10:00-17:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 02.09.2025

**Ort:** Mainz

**Zielgruppe:** Teamleitungen, Führungskräfte, Personaler\*innen, Inhaber\*innen und alle thematisch Interessierten

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Ann-Katrin Herold (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin, Trainerin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation, Tagungsgetränke

**Kosten:** 100,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Führungsaufgabe Konfliktmanagement

Eine Workshop-Reihe zur Stärkung der Konfliktfähigkeit in der Führungsrolle

Wo Menschen zusammenarbeiten, entstehen Konflikte. Wenn sie als wichtige Hinweise auf Veränderungsbedarfe konstruktiv genutzt werden, können sie für die Organisation sehr hilfreich sein. Werden sie jedoch ignoriert, besteht die Gefahr, dass sie eskalieren, Menschen und Arbeitserträge leiden. Ein kluger Umgang mit Konflikten ist daher zentrale Führungsaufgabe.

Hier bietet die Workshop-Reihe „Führungsaufgabe Konfliktmanagement“ Unterstützung an. Als Teilnehmer\*in lernen Sie Modelle kennen, um Konflikte und ihre Dynamiken im Arbeitskontext besser zu verstehen. Sie erhalten praktische Hinweise, was Sie in der Führungsrolle konkret tun können, um Konflikte konstruktiv anzugehen. So stärken Sie Ihre Kompetenz, als Führungskraft im Konfliktfall klar und entschieden zu handeln. Dazu gehört auch, sich der

Grenzen der eigenen Verantwortung und Möglichkeiten bewusst zu sein.

Die 4 Module bauen aufeinander auf, sind aber auch einzeln sinnvoll.

## **Modul 1: Warum wird es oft schwierig in der Zusammenarbeit? Interpersonale Konfliktursachen und Dynamiken**

- Persönliche Vorlieben im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen
- Theorie der Persönlichkeit und zwischenmenschlicher Dynamik
- Sich selbst in der Führungsrolle reflektieren mit der Persönlichkeitstheorie
- Das Teufelskreismodell zum Verständnis zwischenmenschlicher Konfliktodynamiken

## **Modul 2: Gute Gespräche über Schwieriges – Konflikt- und Kritikgespräche führen**

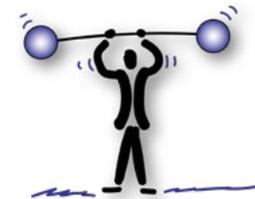
- 3 Basiskompetenzen jeder Konfliktklärung
- Techniken und Strukturierungshilfen für klärende Gespräche
- Konfliktgespräche in der Führungsrolle als Konfliktbeteiligte\*r führen

## **Modul 3: Konflikte und Konflikt dynamiken in Organisationen**

- Typische Konflikte und Konfliktkulturen in Organisationen
- Chancen und Risiken von Konflikten in Organisationen
- Einfache Modelle zur Einordnung von Konflikten in Organisationen
- Handlungsstrategien von Führungskräften im Konfliktfall

## **Modul 4: Konflikte zwischen Mitarbeiter\*innen konstruktiv klären**

- Mediation als wirkungsvolles Verfahren zur konstruktiven Konfliktklärung
- Klärende Gespräche zwischen Mitarbeiter\*innen moderieren: allgemeine Strukturierungshilfen und praktische Übungen
- Mediativer Führungsstil: Chancen und Grenzen



**Modul 1:** Warum wird es oft schwierig in der Zusammenarbeit? Interpersonale Konfliktursachen und Dynamiken

**Angebotsnummer:** 9838

**Datum:** 18.09.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 04.09.2025

**Modul 2:** Gute Gespräche über Schwieriges – Konflikt- und Kritikgespräche führen

**Angebotsnummer:** 9841

**Datum:** 08.10.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 24.09.2025

**Modul 3:** Konflikte und Konfliktdynamiken in Organisationen

**Angebotsnummer:** 9843

**Datum:** 30.10.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 16.10.2025

**Modul 4:** Konflikte zwischen Mitarbeiter\*innen konstruktiv klären

**Angebotsnummer:** 9845

**Datum:** 20.11.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 06.11.2025

Sie haben die Möglichkeit, sich für ein Modul, mehrere oder gerne auch für alle 4 Module anzumelden. Sollten Sie an mehreren Modulen dieser Reihe teilnehmen wollen, melden Sie sich bitte für jedes Modul einzeln an. Wir freuen uns auf Sie!



**Folgende Informationen treffen auf alle 4 Module zu:**

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Menschen mit Führungsverantwortung

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** 50,00€ pro Person und Modul

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Das Arbeitsleben ist vielfältig

## Diversity und gute Beschäftigung

Vielfältige Belegschaften sind längst Alltag am Arbeitsplatz, nicht nur aufgrund von kontinuierlicher Einwanderung von Fachkräften: Menschen gehören verschiedenen Geschlechtern an, haben einen Migrationsvorteil, sind jung oder alt, verfügen über unterschiedliche körperliche und geistige Fähigkeiten sowie über vielfältige Bildungs- und soziale Hintergründe.

Wie gelingt es uns, die Ressourcen dieser Vielfalt für die Zusammenarbeit fruchtbar zu machen, Men-

schen gut zu integrieren und langfristig zu binden? Was brauchen wir für ein gut gelingendes Generationsmanagement im beruflichen Kontext? Wie kooperieren wir trotz Unterschieden auf lange Sicht? Welche formalen und unausgesprochenen Regelungen bestimmen unseren Arbeitsalltag, welche Handlungsspielräume haben wir und wie lösen wir Konflikte? Wie müssen wir uns als Unternehmen aufstellen, um gute Integration von neu zugewanderten Beschäftigten optimal zu fördern?

Diese Themen greifen wir in unseren Workshops und Beratungen auf, um im Kontext der betrieblichen Integration von eingewanderten internationalen Fachkräften und vielfältigen Teams gemeinsam mit Ihnen lösungsorientiert Ihre Erfahrungen zu reflektieren und unsere Perspektiven zu erweitern. Gerne führen wir für Ihr Team, Ihre Organisation oder Ihr Unternehmen Workshops in diesem Themenfeld nach Ihren individuellen Bedarfen durch - nehmen Sie jederzeit gerne Kontakt mit uns auf!

# Boomer - Twentysomethings - Millennials - Digital Natives: Wer seid ihr? Und wenn ja, wie viele?

Ein Überblick über die Generationen auf dem Arbeitsmarkt

Wer blickt eigentlich noch durch bei den ganzen Diskussionen und Debatten rund um das Thema Generationen auf dem Arbeitsmarkt?! Ob Babyboomer, Generation X – Y – Z , Generation Why, Greta oder demnächst Alpha – es schwirren mehr als genug Bezeichnungen durch den öffentlichen Diskurs. Doch eigentlich weiß niemand so ganz genau, was diese alle bedeuten und worauf es in diesem Zusammenhang zu achten gilt.

Unsere Impulsveranstaltung möchte hier ein wenig Abhilfe schaffen und einen Überblick über die aktuellen Generationen auf dem Arbeitsmarkt geben. Wer tickt wie? Wer braucht was? Und was ist eigentlich mit sozialer Sensibilität gemeint?

Wenn Sie im Personal- oder Ausbildungsbereich tätig sind, in oder mit altersgemischten Teams arbeiten oder Sie einfach das Thema interessiert, dann freuen wir uns, Sie bei unserer Online-Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

Und wer noch tiefer in die Generationsthematik eintauchen möchte, dem bietet sich hierzu die Möglichkeit bei unserem Präsenz-Workshop „My brain is not braining?! Was ist los mit der Jugend von heute?“ am **06.05.2025** in Mainz.



**Angebotsnummer:** 9832

**Datum:** 12.03.2025

**Zeit:** 10:00-11:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 07.03.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Beschäftigte im Personal-/Ausbildungsbereich, Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen in Unternehmen, Betrieben oder Verwaltungen und alle am Thema Interessierte

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Sandra KÜchler (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Informativveranstaltung inkl. Dokumentation

**Kosten:** kostenfrei

# Spot on ... Multikulturelle Teams

## Zeit- und Arbeitsorganisation

Durch Fachkräfteeinwanderung und in einer immer vielfältiger werdenden Gesellschaft arbeiten wir in vielen Bereichen in multikulturell zusammengesetzten Teams. Unterschiedliches Verständnis und Bedeutung von Zeit und Arbeitsregeln können dabei zu Missverständnissen und Konflikten in der Zusammenarbeit führen.

Bei unserem Zeit- und Regelverständnis greifen wir auf Konzepte zurück, die durch unsere individuelle Sozialisation und Erfahrungen aus früheren Arbeitskontexten geprägt sind. Was bedeutet Zeitmanagement und was hat es mit mir zu tun? Welche Rolle spielt dabei das Zeitverständnis? Welche Regeln und

Organisationsstrukturen gelten im Betrieb? Im Workshop lernen Sie unterschiedliche Konzepte von Zeit- und Arbeitsorganisation kennen. Sie erweitern durch die Reflexion des eigenen Zeitverständnisses und Umgangs mit Arbeitsorganisation Ihre Perspektive für unterschiedliche Konzepte und können dadurch Irritationen und Konflikten entgegenwirken.

Das Förderprogramm IQ - Integration durch Qualifizierung wird gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Administriert durch:



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

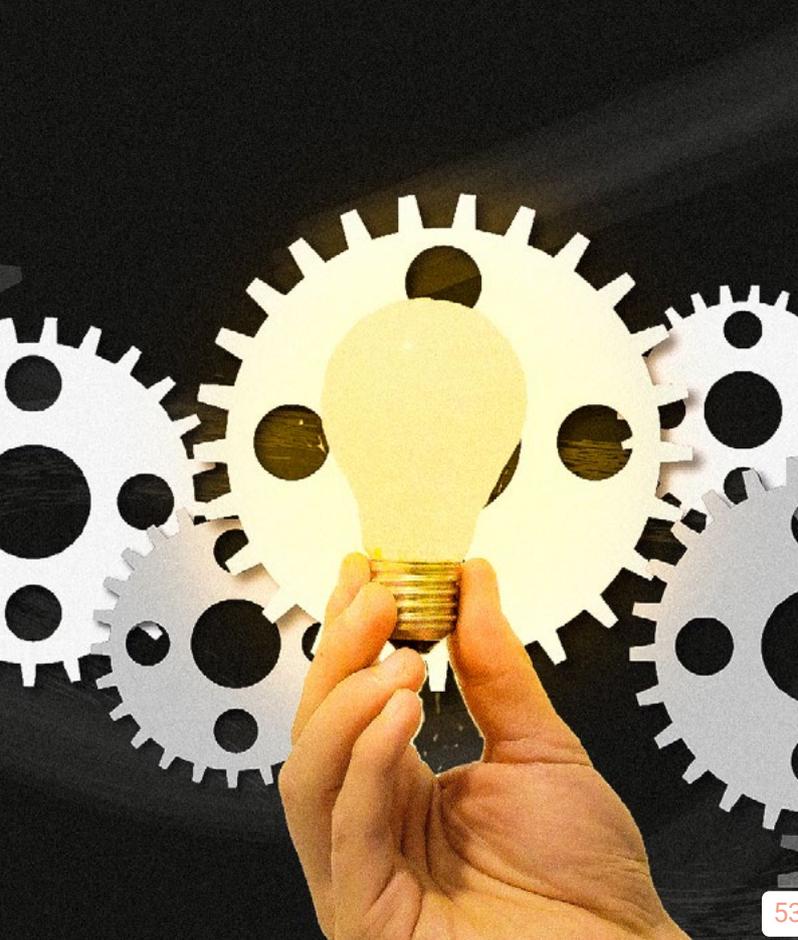
In Kooperation mit:



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**Bundesagentur  
für Arbeit**



53

**Angebotsnummer:** 9241

**Datum:** 20.03.2025

**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 13.03.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmen und Arbeitsverwaltungen aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:**

Szilvia Keilani, Helena Ngoumou (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



# My brain is not braining?! Was ist los mit der „Jugend von heute“?

## Generationsmanagement im beruflichen Kontext

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ (Sokrates, 470-399 v. Chr.)

Über 5.000 Jahre ist sie alt – die Kritik an der viel bemängelten „Jugend von heute“. Und hier wird bereits deutlich, dass diese Kritik fast schon als sichere Konstante in Gesellschaft und Arbeitswelt gilt. Aber was braucht es nun für ein gut gelingendes generationsübergreifendes Miteinander – vor allem im beruflichen Kontext?

Ein gutes Generationsmanagement ist hierbei ein entscheidender Faktor für den Erfolg moderner Unternehmen. In einer zunehmend vielfältigen

Arbeitswelt treffen bekannterweise unterschiedliche Generationen – von Babyboomern über Generation X und Y bis hin zu den Digital Natives der Generation Z – aufeinander. Jede dieser Gruppen bringt einzigartige Perspektiven, Fähigkeiten und Werte mit, die das Arbeitsumfeld bereichern können. Ein effektives Generationsmanagement fördert demnach den Austausch und die Zusammenarbeit zwischen den Generationen, indem es zunächst Verständnis und Respekt für die jeweiligen Unterschiede schafft. Durch gezielte Schulungen, Onboarding-Programme und flexible Arbeitsmodelle können die Stärken jeder Generation genutzt und ein harmonisches Arbeitsklima geschaffen werden. Dies führt nicht nur zu höherer Mitarbeiter\*innenzufriedenheit, sondern auch zu gesteigerter Innovationskraft und Produktivität.



**Angebotsnummer:** 9834

**Datum:** 06.05.2025

**Zeit:** 10:00-15:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 22.04.2025

**Ort:** Mainz

**Zielgruppe:** Beschäftigte im Personal-/Ausbildungsbereich, Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen in Unternehmen, Betrieben oder Verwaltungen und alle am Thema Interessierte

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Sandra Kuchler (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

# Spot on ... Multikulturelle Teams

## Diversity Frühstück – Personalentwicklung diskriminierungsbewusst (neu) gestalten

Im Rahmen des jährlichen deutschen Diversity-Tages, bieten wir einen interaktiven Online-Workshop an, mit dem Ziel, Vielfalt und gute Zusammenarbeit in Organisationen und Unternehmen zu fördern.

In unserem Diversity-Frühstück schauen wir uns über Good Practices an, wie die Personalentwicklung diskriminierungsbewusst gestaltet werden kann, damit sich alle Mitarbeitenden in ihrer individuellen Arbeitssituation und mit ihren Potenzialen einbringen können.

Um in einem von Wertschätzung und Offenheit geprägten Betriebsklima gut miteinander arbeiten zu können und mögliche Reibungsverluste und Kon-

flikte zu vermeiden, ist es wichtig, die bestehenden Personalentwicklungsmaßnahmen zu analysieren, entsprechend zu verändern und zu ergänzen.

Das Diversity-Frühstück ist eine Kooperationsveranstaltung von den Projekten IQ OnBoard Rheinland-Pfalz und IQ OnBoard Trier von Arbeit und Leben gGmbH in den Regionalen Integrationsnetzwerken IQ in RLP und IQ in Trier, der Industrie- und Handelskammer für Rheinhessen, der Handwerkskammer Rheinhessen und der Deutschen Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V..

Das Förderprogramm IQ - Integration durch Qualifizierung wird gefördert durch:



Bundesministerium  
für Arbeit und Soziales



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

Administriert durch:



Bundesamt  
für Migration  
und Flüchtlinge

In Kooperation mit:



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



**Bundesagentur  
für Arbeit**



57

**Angebotsnummer:** 9242

**Datum:** 22.05.2025

**Zeit:** 10:00-12:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 15.05.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmen und Arbeitsverwaltungen aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartner\*innen von Arbeit und Leben:**

Sibel Soyer, Szilvia Keilani, Helena Ngoumou, Marc Beer, Sarah-Maria Hofmann (Prozessberater\*innen, Diversity-Trainer\*innen)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



# Spot on ... Multikulturelle Teams

## Verständigung und Kommunikation

Gelingende Zusammenarbeit in multikulturellen Teams gestaltet sich insbesondere mit einer wertschätzenden und konstruktiven Kommunikation. Bei der Kommunikation greifen wir auf unterschiedliche Codes zurück, die durch unsere individuelle Sozialisation geprägt sind.

Wie empfinden Sie es, wenn Ihnen jemand im Gespräch nicht in die Augen schaut? Sie sind irritiert, weil die Auszubildende wenig Deutsch spricht, aber immer nickt und lächelt? Sie vermuten, dass sie nicht alles verstanden hat? Sie beschäftigen internationale Fachkräfte, deren Erstsprache nicht Deutsch ist? Sie sehen Verständigungshürden und haben

Handlungsbedarf, damit die Kommunikation am Arbeitsplatz und letztendlich die erfolgreiche Integration in den Betrieb gelingt?

Im Workshop lernen Sie verschiedene Kommunikationsgewohnheiten kennen, die im Alltag und im Beruf helfen können, mögliche Irritationen oder Missverständnisse frühzeitig zu erkennen und gegenzusteuern. Sie erweitern durch praktische Methoden Ihre Perspektive, um sich künftig besser miteinander zu verständigen. Der Wille zur Verständigung und zur Reflexion ermöglicht allen Mitarbeitenden, sich mit ihren Kompetenzen gut und effektiv im Betriebsalltag einzubringen.

Das Förderprogramm IQ - Integration durch Qualifizierung wird gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:





59

**Angebotsnummer:** 9243

**Datum:** 02.07.2025

**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 25.06.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmen und Arbeitsverwaltungen aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:**

Helena Ngoumou, Sarah-Maria Hofmann (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



# Spot on ... Multikulturelle Teams

## Kooperation statt Ausgrenzung

Gelingende Kooperation ist der Ausgangspunkt für gute, effiziente Zusammenarbeit. Missverständnisse, Konflikte und Ausgrenzung kosten alle Beteiligten Energie, die für die Arbeit am Gemeinsamen verloren geht. Deshalb ist es wichtig, sich damit zu beschäftigen und zu analysieren, welche Haltung und welche Strukturen hilfreich sind, um Diskriminierung zu verringern und schließlich zu vermeiden.

In diversen Teams hängt viel von der Zufriedenheit der Mitarbeiter\*innen ab, um den Arbeitsplatz für Fachkräfte attraktiv zu gestalten und sie damit langfristig an ihren Arbeitgebenden zu „binden“. Arbeit-

nehmer\*innen und Arbeitgeber\*innen können hier bei sich selbst anfangen und ihre eigene Position reflektieren, um daraus individuelle Handlungsoptionen abzuleiten.

Was kann ich dazu beitragen, um in der Zusammenarbeit keinen Raum für Diskriminierung und Ausgrenzung einzelner Kolleg\*innen zu bieten?

In diesem Workshop wird Ihnen die Reflexion des eigenen Handelns ermöglicht. Sie erhalten Informationen und Denkanstöße zum Zusammenhang von Migration, Stereotypen und Ausgrenzung.

Das Förderprogramm IQ - Integration durch Qualifizierung wird gefördert durch:



Administriert durch:



In Kooperation mit:





61

**Angebotsnummer:** 9244

**Datum:** 25.09.2025

**Zeit:** 10:00-12:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 18.09.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmen und Arbeitsverwaltungen aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerinnen von Arbeit und Leben:**

Helena Ngoumou, Sarah-Maria Hofmann (Prozessberaterinnen, Diversity-Trainerinnen)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden

Die Regionalen Integrationsnetzwerke IQ in RLP und IQ in Trier werden zusätzlich finanziert durch:



# Menschen in den Unternehmen stärken

## Kompetenzerhalt und -entwicklung

Erwerbstätige möchten Einfluss nehmen, sich mit ihren Kompetenzen einbringen und mitgestalten können, wenn Neuerungen anstehen. Zugleich brauchen Unternehmen das Wissen und die Erfahrungen der Beschäftigten, um die Herausforderungen der Transformation gut bestehen zu können.

Wir möchten mit unserer Auswahl an Angeboten Erwerbstätige unterstützen, ihre Kompetenzen zu erweitern, für sich neue Themenfelder zu erschließen und Erfahrungen miteinander auszutauschen. Wir

möchten sie befähigen und ermutigen, sich aktiv in die anstehenden Veränderungsprozesse einzubringen. Unsere Angebote sollen sie darin bestärken, den Herausforderungen der Transformation offen zu begegnen und, wo immer möglich, miteinander daran zu wachsen.

Wir geben Tipps, wie geplante Veränderungen erfolgreich gestaltet und moderiert werden können. Wir bieten Workshops zur Stärkung der Fähigkeit, mit unvermeidlichen Konflikten souverän und konstruktiv umzugehen und geben Hinweise für eine Fehlerkul-

tur, die Lernen ermöglicht, statt nach Schuldigen zu suchen.

Stöbern und prüfen Sie doch auf den folgenden Seiten, ob eines der Angebote Sie anspricht. Wir freuen uns, wenn Sie Impulse nutzen und Ihre eigenen Erfahrungen einbringen.

# Die Lernkultur der Zukunft –

Qualifizierung und berufliche Entwicklung kann gelingen!

Dem Aufbau von Kompetenzen und der Aneignung von neuen Fähigkeiten kommt in der aktuellen wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Situation eine Schlüsselrolle zu. Daher bietet dieser Workshop Gelegenheit, auf die Qualifizierungsmöglichkeiten zu schauen und Hürden zu benennen.

Sie gehen im Workshop folgenden Fragen nach:  
Wie gelingt gutes Lernen im Unternehmen? Welche Lernansätze sind für Ihr Arbeitsumfeld geeignet?  
Gemeinsam schauen wir auf die lernenden Menschen, auf förderliche Rahmenbedingungen und auf geeignete Lernformate.

## Inhalte:

- Lernen im Unternehmen – ein Blick auf die Lernkultur
- Lernen selber steuern
- Individuell angepasste Lernformen
- Betriebliche Zielgruppen im Blick
- Lernförderliche Rahmenbedingungen
- Lernformate – eine Ideensammlung

Gefördert im Rahmen der beiden Projekte „Transformationsbegleitung Rheinhessen und Rhein-Nahe-Hunsrück“ durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung RLP (MASTD) aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus. In Kooperation mit der Transformationsagentur des Landes Rheinland-Pfalz sowie den Arbeitsagenturen Mainz und Bad Kreuznach.





**Angebotsnummer:** 9877

**Datum:** 11.03.2025

**Zeit:** 09:00-12:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 25.02.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in den Regionen Rhein-Nahe-Hunsrück oder Rheinhessen wohnen oder arbeiten:

Landkreise/Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück, Mainz-Bingen, Alzey-Worms

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Ann-Katrin Herold (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin, Trainerin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Selbstcoaching

## Aus der eigenen Geschichte für die Zukunft lernen (Timeline-Methode)

Zukunft hat Herkunft: Um sich mit der eigenen Entwicklung und den persönlichen Zukunftsprojekten zu beschäftigen, macht es Sinn, einen Blick auf die eigene Geschichte zu werfen. Wie bin ich geworden, der oder die ich bin? Was waren wichtige Meilensteine? Welche Krisen habe ich meistern müssen? Wie bin ich mit diesen Herausforderungen umgegangen? Welche wichtigen Lernerfahrungen und Ressourcen bringe ich daraus für die Zukunft mit? Von welchen Werten habe ich mich bislang leiten lassen? Will ich diesen auch in Zukunft folgen oder möchte ich anderen Werten zukünftig mehr Raum geben?

Um diese Fragen zu bearbeiten, stellen wir in diesem Workshop die Timeline-Methode vor. Zugleich erhalten Sie die Möglichkeit, sie auch praktisch aus-

zuprobieren. Sie begeben sich auf einen räumlich vorgestellten Zeitstrahl und eine mentale Zeitreise, um aus der Vergangenheit für die Zukunft zu lernen und vorhandene biografische Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

### Inhalte:

- Grundidee und allgemeines Vorgehen der Timeline-Methode
- Die praktische Erprobung der Methode an einer eigenen Fragestellung
- Transfer: Wie kann ich die Methode künftig für Selbstcoaching nutzen?



**Angebotsnummer:** 9878

**Datum:** 01.04.2025

**Zeit:** 13:00-17:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 18.03.2025

**Ort:** Bad Kreuznach

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rhein-Nahe-Hunsrück wohnen oder arbeiten: Landkreise/ Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Dorit Engelmann (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Selbstcoaching

## Durchsetzungsfähig in der Profifrolle

Bin ich ausreichend klar und gestaltungsfähig in meiner beruflichen Rolle?

In diesem Workshop zum Selbstcoaching befassen Sie sich mit Ihren Rollen sowie den Erwartungen und Anforderungen an dieselben. Außerdem erkunden Sie Ihre Spielräume: Was wollen Sie tatsächlich voranbringen? Über welche Fähigkeiten und Kompetenzen verfügen Sie? Können Sie mit Mut auf Ihre Gestaltungsspielräume schauen?

Das Selbstcoaching schafft Klarheit, um auf die persönlichen Möglichkeiten zu schauen, die Handlungsspielräume auszuloten und mit Mut in die Umsetzung zu gehen.

### Inhalte:

- Meine beruflichen Perspektiven und Ziele
- Meine Rollen
- Erwartungen an mich und meine Rolle
- Gestaltungswille – Gestaltungsfähigkeiten – Gestaltungsspielräume
- Umgang mit Macht
- Canvas: Meine Gestaltungsfelder



**Angebotsnummer:** 9880

**Datum:** 15.05.2025

**Zeit:** 13:00-17:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 01.05.2025

**Ort:** Worms

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in den Regionen Rhein-Nahe-Hunsrück oder Rheinhessen wohnen oder arbeiten:

Landkreise/Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück, Mainz-Bingen, Alzey-Worms

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Ann-Katrin Herold (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin, Mediatorin, Trainerin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation und Tagungsgetränke

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

# Selbstcoaching

## Klarheit mit dem Modell des Inneren Teams gewinnen

Es ist der Normalzustand, den wir alle kennen: In fast jeder Entscheidungssituation finden innere Dialoge mit zum Teil sehr widersprüchlichen Positionen statt. Das betrifft kleine Fragen wie „Soll ich diese Schokolade wirklich essen?“ ebenso große wie „Soll ich meine Arbeitsstelle wechseln?“.

Hier kann die Arbeit mit dem Modell des Inneren Teams (Schulz von Thun) sehr nützlich sein. Es bietet eine lebendige und höchst effektive Möglichkeit, die unterschiedlichen inneren Impulse bewusst wahrzunehmen, genauer kennenzulernen und zu klaren und stimmigen Entscheidungen zu kommen. Wir zeigen, wie Sie Ihr eigenes Inneres Team zu einer konkreten Fragestellung erheben können: Welche Persönlichkeitsanteile melden sich mit welchen Gefühlen und Botschaften? Wer ist laut, wer sollte mehr Gehör finden? Welche inneren Konflikte oder

Blockaden werden sichtbar? Welche konstruktiven Absichten haben die auf den ersten Blick destruktiven Anteile? Und wie kann eine Lösung aussehen, zu der Sie als ganze Person JA sagen können?

### Inhalte:

- Innere Widersprüche bei Entscheidungssituationen begrüßen und nutzen
- Das Modell des Inneren Teams
- Innere Dynamiken verstehen
- Das eigene Innere Team zu einer konkreten Fragestellung kennenlernen
- Transfer: Wie kann ich künftig das Modell für Selbstcoaching nutzen?



**Angebotsnummer:** 9063

**Datum:** 17.06.2025

**Zeit:** 13:00-17:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 03.06.2025

**Ort:** Worms

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rhein-hessen wohnen oder arbeiten: Landkreise/Städte Mainz-Bingen, Alzey-Worms

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Die Frau mit Perspektive 60

## Klar und kraftvoll in die letzte Berufsetappe

Verschiedene Lebensphasen stellen uns vor jeweils ganz unterschiedliche Herausforderungen. Dieser Workshop bietet Frauen, die vor der letzten Etappe in ihrer Berufslaufbahn stehen, die Möglichkeit, sich mit dieser Perspektive in einem dafür eigens geschaffenen Raum bewusst zu beschäftigen.

### Dabei stellen sich viele Fragen:

- Wie zufrieden bin ich mit meiner aktuellen beruflichen Situation und dem, was ich bislang erreicht habe?
- Wie kann ich mit Motivation und Freude meine letzte Berufsetappe gestalten?
- Was möchte ich beruflich noch erreichen?
- Welche Erfahrungen und Kenntnisse kann und möchte ich den mir nachfolgenden Generationen weitergeben?

- Was ist für mich insgesamt ein gelungenes Leben?
- Was davon habe ich bereits realisiert, was möchte ich eventuell in Zukunft stärker betonen?
- Wie stelle ich mir einen gelingenden Übergang in die Zeit nach der Erwerbstätigkeit vor und was kann ich schon jetzt dafür tun?

In dem Workshop bieten wir Ihnen kreative Methoden für die Rückschau, die Entwicklung von Zukunftsbildern und die Planung von konkreten Schritten zu diesen Fragen an. Daneben profitieren Sie von dem Austausch mit den anderen in der Gruppe. So gewinnen Sie mehr Klarheit und Wirksamkeit für Ihre Lebensphase „Perspektive 60“.



**Angebotsnummer:** 9087

**Datum:** 25.06.2025

**Zeit:** 10:00-17:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 11.06.2025

**Ort:** Worms

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Mit Veränderungen und Unsicherheit konstruktiv umgehen

Sowohl im privaten als auch im beruflichen Umfeld sind wir mit Veränderungen und der damit verbundenen Unsicherheit konfrontiert. Zum Teil werden Veränderungen von uns in Gang gesetzt, zum Teil werden sie von außen an uns herangetragen. Veränderungen lösen häufig Widerstände aus und führen zu Spannungen und Interessenskonflikten bei den Beteiligten. Die Teilnehmenden arbeiten im Workshop an ihrem Umgang mit Veränderungen, reflektieren sich und entwickeln Handlungsoptionen.

## Inhalte:

- Phasen und Dynamiken von Veränderungsprozessen
- Persönliche Ressourcen erkennen
- Hilfreiche Handlungsmuster
- Entwicklungschancen



**Angebotsnummer:** 9881

**Datum:** 04.09.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 21.08.2025

**Ort:** Bad Kreuznach

**Zielgruppe:** Beschäftigte, die in der Region Rhein-Nahe-Hunsrück wohnen oder arbeiten:  
Landkreise/Städte Bad Kreuznach, Birkenfeld, Rhein-Hunsrück

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

# Ist doch ganz klar, oder?!

## Einführung in die Einfache Sprache

In der Arbeitswelt gehört das Lesen und Schreiben von Texten branchenübergreifend zum Alltag dazu – sei es bei E-Mails, Sicherheitshinweisen, Betriebsvereinbarungen oder Arbeitsanweisungen. Diese Schriftstücke können teilweise komplex formuliert und vor allem für Menschen mit Grundbildungsbedarf herausfordernd sein.

Durch die Nutzung von Einfacher Sprache können Texte im Betrieb verständlicher verfasst werden. So können alle Mitarbeiter\*innen Zugang zu wichtigen Informationen erhalten, die unmittelbar mit ihren beruflichen Tätigkeiten zusammenhängen.

Davon profitieren nicht nur Menschen mit Grundbildungsbedarf, sondern beispielsweise auch deren Kolleg\*innen und Vorgesetzte. Dieser Online-Workshop widmet sich der Einführung in die Einfache Sprache.

### **Inhalte zu Einfacher Sprache:**

- Definition, Ziele, Nutzen
- Zielgruppen
- Vorurteile und deren Vermeidung
- Allgemeine Richtlinien und Kriterien
- Nutzung von KI als Unterstützung
- Erste Ideen zur Umsetzung im Betrieb

Das Projekt „Grundbildung im Betrieb“ (GrIB) wird gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9501

**Datum:** 09.09.2025

**Zeit:** 09:30-12:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 26.08.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Außer- und innerbetriebliche Multiplikator\*innen in ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Die Kunst der Moderation

Bringen Sie Ihre Moderationstechniken auf das nächste Level

Möchten Sie Ihre Moderationsfähigkeiten auf das nächste Level heben? In unserem praxisorientierten Online-Workshop lernen Sie die wichtigsten Methoden und Tipps kennen, um erfolgreich zu moderieren. Der Workshop bietet Ihnen praxisnahe Einblicke in die Rolle des Moderators/der Moderatorin und vermittelt Ihnen die nötigen Werkzeuge, um Diskussionen und Meetings effektiv zu gestalten. Sie lernen verschiedene Moderationstechniken kennen, die Sie je nach Thematik einsetzen können.

## Was erwartet Sie?

- Methoden und Techniken: Erfahren Sie, welche Moderationstechniken in den unterschiedlichen Phasen der Moderation sinnvoll und effektiv sind. Lernen Sie verschiedene Methoden wie Teamspiegel oder Fishbowl kennen.
- Tipps und Tricks: Profitieren Sie von erprobten Tipps, die Ihre Moderationskompetenz stärken.
- Die Rolle der Moderation: Verstehen Sie die Bedeutung und Verantwortung eines Moderators/einer Moderatorin und wie Sie diese Rolle optimal ausfüllen.
- Gruppendynamik: Entdecken Sie, wie Sie die Dynamik innerhalb einer Gruppe erkennen und positiv beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie Konflikte moderieren und die Zusammenarbeit fördern.
- Visualisierungstechniken: Lernen Sie, wie Sie durch den Einsatz von Visualisierung Ihre Botschaften klar und einprägsam vermitteln.



**Angebotsnummer:** 9842

**Datum:** 28.10.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 14.10.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte und Interessierte aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

# Prüfungsvorbereitung für Auszubildende

Welcher Lerntyp bin ich und wie meistere ich die Aufgaben?

Erst scheint die Prüfung noch in weiter Ferne, dann ganz plötzlich läuft die Zeit davon! Wer kennt das nicht?! Auf einmal tun sich eine Menge Fragezeichen auf: So viel Lernstoff, dass man den Überblick verlieren kann. Die Fragen aus den Übungsbögen wirken oft uneindeutig oder gar nicht verständlich. Und überhaupt, wo(mit) soll ich beginnen und wie mir alles merken?

## Inhalt:

- Welcher Lerntyp bin ich? Welche Lernstrategien gibt es und welche passen zu mir?
- Die richtige Lernumgebung
- Selbstorganisation für die Zeit vor der Prüfung
- Das sichere Verstehen und Bearbeiten von Prüfungsaufgaben: Was genau muss ich bei dieser Aufgabe machen, was nicht? (Prüfungsoperatoren)

Das Projekt „Grundbildung im Betrieb“ (GrüB) wird gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9502

**Datum:** 04.11.2025

**Zeit:** 09:00-12:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 21.10.2025

**Ort:** Kaiserslautern

**Zielgruppe:** Erwerbstätige (inkl. Auszubildende) mit Grundbildungsbedarfen sowie außer- und innerbetriebliche Multiplikator\*innen in ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Michaela Janné (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Das Leben und andere Widrigkeiten

## Life-Balance im Alltag

### Ist der Tag nicht dein Freund, so ist er dein Lehrer!

Tagtäglich tauchen wir in den Strom des Lebens ein und erleben die großen und kleinen Widrigkeiten des Alltags. Gerade in den aktuell unstillen Zeiten ist es wichtig, gelegentlich einen Schritt zurückzutreten und auf sich selbst zu schauen.

In diesem Online-Workshop steigen Sie aus Ihrem Alltagstrott aus und widmen sich 4 Stunden Ihrer Life-Balance.

### Inhalte:

- Vom Sinn des Lebens
- Das Leben mit Leben füllen
- Leuchttürme entwickeln
- Mr. Silberfuß und seine Suche nach Glück
- Baustellengespräche
- Der Palast der Zufriedenheit
- Umgang mit Krisen in bewegten Zeiten
- Tage wie dieser!
- Ressourcenmanagement: Wege zu mehr Energie im Alltag
- Gewohnheiten verändern! Ihre persönliche Life-Balance-Strategie



**Angebotsnummer:** 9844

**Datum:** 06.11.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 23.10.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Führungskräfte und Mitarbeitende

**Ansprechpartner von Arbeit und Leben:**

Tobias Seibel (Prozessberater, Trainer, Coach)

**Leistungen:** Workshop

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Ist doch ganz klar, oder?!

## Schreibwerkstatt für Einfache Sprache

Wie können Texte wie bspw. E-Mails, Sicherheitshinweise oder Arbeitsanweisungen im Betrieb verständlicher verfasst werden, sodass wichtige Informationen auch für alle gut zugänglich sind? Dieser und weiteren Fragen haben wir uns in der Einführung gewidmet.

Gehen Sie nun den nächsten Schritt und werden Sie selbst aktiv! Mit verschiedenen Übersetzungsübungen anhand authentischer Dokumente aus Ihrem Arbeitsalltag setzen Sie Ihr neu erworbenes Wissen praktisch um.

**Wichtiger Hinweis:** Dies ist eine Aufbauveranstaltung, Grundkenntnisse in Einfacher Sprache werden vorausgesetzt. Wenn Sie bisher noch keine Einfüh-

rungsveranstaltung besucht haben (dies muss nicht eine unserer gewesen sein) und auch sonst keine Grundkenntnisse haben, dann melden Sie sich bitte auch für die Einführung am 09.09.2025 an.

### Inhalte:

- Weiterführende Empfehlungen und Orientierungen zu Einfacher Sprache
- Synonym- und Umformulierungsübungen: einzelne Wörter und Sätze vereinfachen
- Praktische Übersetzungsübungen an authentischen Texten aus Ihrem Arbeitsalltag

Das Projekt „Grundbildung im Betrieb“ (GrIB) wird gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,  
SOZIALES, TRANSFORMATION  
UND DIGITALISIERUNG



**Angebotsnummer:** 9503

**Datum:** 18.11.2025

**Zeit:** 09:30-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 04.11.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Außer- und innerbetriebliche Multiplikator\*innen in ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Kristina Himmerlich (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Schutzfaktoren für gute Arbeit

## Gesundheit und Resilienz

Unsere Welt ist aktuell geprägt von der Herausforderung, mit ständigen, zum Teil gravierenden Veränderungen umgehen zu müssen. Zugleich setzen uns sowohl die Wettbewerbsgesellschaft als oft auch hohe Ansprüche an uns selbst unter einen großen persönlichen Leistungsdruck.

Für Erwerbstätige aller Branchen, Arbeitsbereiche und Organisationsformen wird es immer wichtiger, bei all diesen Anforderungen auch auf die eigene Gesundheit gezielt zu achten. Menschen sind das

höchste Gut der Unternehmen. Bei der Gestaltung der physischen und psychosozialen Arbeitsbedingungen muss daher die Gesunderhaltung, die Burnout-Prävention, die Stärkung der persönlichen Ressourcen und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten zentral berücksichtigt werden.

Die Förderung der Resilienz für Personen, Teams und ganze Organisationen kann hierbei eine Schlüsselstrategie sein, die den Erwerbstätigen hilft, mit Stress, den Anforderungen der Transformation, Konflikten am Arbeitsplatz und anderen Herausfor-

derungen im Berufsalltag umzugehen. Mit unseren Angeboten wollen wir Erwerbstätige ermächtigen, Verantwortung für ihre eigene Gesunderhaltung zu übernehmen, Widerstandskräfte zu stärken, Grenzen zu setzen und miteinander gute Arbeitsbeziehungen zu schaffen.

Nehmen Sie an einem der nachfolgenden Angebote teil, tauschen Sie sich aus, bringen Sie Ihre Beispiele ein, erleben Sie Ansätze zur eigenen Stärkung und unterstützen Sie sich gegenseitig im Austausch mit Kolleginnen und Kollegen.

# Die vorausschauende Frau

Mental Load fair teilen – unsichtbare Aufgaben sichtbar machen und gerecht verteilen

In unserem hektischen Alltag tragen viele Menschen eine unsichtbare Last, die oft übersehen wird: den Mental Load. Diese mentale Belastung umfasst die ständige Organisation und Koordination von Aufgaben im Beruf und Privatleben, die häufig zu Stress und Erschöpfung führt. Mental Load betrifft oft Frauen, die neben ihrer beruflichen Tätigkeit oder als Alleinerziehende viele der organisatorischen und planerischen Aspekte im Haushalt und bei familiären Verpflichtungen übernehmen. Der Druck, im Job und Zuhause an so viele Dinge gleichzeitig denken zu müssen und für alles verantwortlich zu sein, wirkt sich negativ auf die Gesundheit, Zufriedenheit und finanzielle Situation von Frauen aus.

## Inhalte des Workshops:

- Einführung in das Konzept des Mental Load: Was ist Mental Load und wie entsteht er?
- Selbstreflexion: Analyse der eigenen mentalen Belastung und deren Auswirkungen auf das Wohlbefinden.
- Kommunikation und Delegation: Effektive Techniken, um Aufgaben fair zu verteilen und die Kommunikation im Team oder in der Familie zu verbessern.
- Stressmanagement: Praktische Übungen und Methoden zur Stressbewältigung und Förderung der Resilienz.



In Kooperation mit:

**Angebotsnummer:** 9081

**Datum:** 27.02.2025

**Zeit:** 15:00-17:15 Uhr

**Anmeldung bis:** 20.02.2025

**Ort:** Online via Zoom



**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Katja E. Rickert (Zweigstellenleiterin, Prozessberaterin, Mediatorin, Trainerin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegenden.

# Die konfliktfittere Frau

## Konflikte verstehen und souverän klären

Wo Menschen zusammen leben und arbeiten, entstehen Konflikte. Oft lassen sie sich austräumen, aber manchmal verhärten die Fronten. Es wird immer schwieriger, ruhig miteinander zu reden, die Beteiligten leiden zunehmend unter der angespannten Atmosphäre und fühlen sich der Konflikteskalation beinahe hilflos ausgeliefert. Im Workshop stellen wir Ihnen Modelle vor, um Ursachen und Dynamiken von Konflikten besser zu verstehen. So können Sie schneller erkennen, wenn Konflikte entstehen oder bestehende Konflikte mit etwas Abstand aus einer anderen Perspektive betrachten. Sie lernen Methoden kennen, Gespräche über Schwieriges so zu führen, dass Sie zu einer konstruktiven Lösung beitragen. Sie werden also fitter für den Konfliktfall.

### Inhalte des Workshops:

- Persönliche Vorlieben im Umgang mit Konflikten
- Basiskompetenzen jeder Konfliktklärung
- Kleine Theorie der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Dynamik
- Techniken und Strukturierungshilfen für klärende Gespräche

Wir arbeiten in einem ständigen Wechsel von kurzen theoretischen Inputs, praktischen Übungen und strukturiertem Erfahrungsaustausch.



**Angebotsnummer:** 9086

**Datum:** 14.05.2025

**Zeit:** 10:00-16:30 Uhr

**Anmeldung bis:** 30.04.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Susanne Lörx (Prozess- und Bildungsberaterin, Mediatorin BM, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Die souveräne Frau

## Grenzen setzen und „Nein“ sagen

Schnelllebigkeit, viele Anforderungen, hohe Ansprüche an mich selbst, ungebremste Kommunikation und die zunehmende Digitalisierung lassen uns immer wieder an unsere Grenzen stoßen. In diesem Workshop wollen wir mit Ihnen innehalten und überprüfen, an welchen Stellen und in welchen Momenten Sie „Nein“ sagen möchten, was Ihre Grenzen sind und mit welchen Strategien Sie sich auf die Dinge fokussieren können, die für Sie von Wert und Bedeutung sind.

### Inhalte:

- Was sind meine Werte? Was möchte ich unbedingt erfüllen?
- Was sind meine Antreiber?
- Was kann ich beeinflussen? Welche Grenzsetzungen passen zu mir?
- Für welche Situationen kann ich dies üben und wie mit meinen Mitmenschen kommunizieren?



In Kooperation mit:

**Angebotsnummer:** 9089

**Datum:** 26.06.2025

**Zeit:** 14:00-19:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 12.06.2025

**Ort:** Bitburg



**Zielgruppe:** Erwerbstätige, Unternehmerinnen, Multiplikatorinnen und Entscheiderinnen

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Edda Bauer (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** keine, da gefördert

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Mit Weitsicht durch Berg und Tal: Resilienz und Widerstandskraft am Arbeitsplatz

In einer Arbeitswelt geprägt von ständigen Veränderungen, hoher Dynamik und dem zunehmenden Einfluss der digitalen Transformation sind Resilienzkompetenzen besonders wertvoll. Der Ausbau dieser Stärken und Fähigkeiten, wie z. B. Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit und Netzwerkorientierung, kann Beschäftigte dabei unterstützen, berufliche Herausforderungen erfolgreich zu meistern, Krisen gelassen zu begegnen und die (mentale) Gesundheit langfristig zu stärken. Unter Berücksichtigung der vorhandenen Potenziale und Ressourcen will dieser Workshop den Teilnehmenden wertvolle Werkzeuge und Strategien an die Hand geben, um Veränderun-

gen und Krisensituationen mit Mut und Zuversicht zu begegnen, diese zu durchwandern und daraus handlungsfähig und gestärkt hervorzugehen.

## **Inhalte:**

- Grundverständnis von Resilienz und ihrer Bedeutung in der Arbeitswelt
- Reflexion und Entwicklung persönlicher Werte, Haltungen und Fähigkeiten
- Erkennung und Einbindung externer Resilienzressourcen
- Handlungsstrategien zur Umsetzung im Alltag



**Angebotsnummer:** 9840

**Datum:** 07.10.2025

**Zeit:** 10:00-14:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 23.09.2025

**Ort:** Worms

**Zielgruppe:** Beschäftigte im Personal-/Ausbildungsbereich, Führungskräfte und Mitarbeiter\*innen in Unternehmen, Betrieben oder Verwaltungen, Solo-selbstständige und alle am Thema Interessierte

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Stefanie Heise (Prozess- und Bildungsberaterin, Coachin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

# Gesunde Menschen – gesundes Unternehmen

Mitarbeiter\*innen durch ein kluges betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) binden

Ein gesundes Arbeitsumfeld trägt zur Mitarbeiter\*innenbindung und -gewinnung bei. Besonders kleine und mittlere Unternehmen profitieren von einem effektiven Gesundheitsmanagement (BGM). In diesem Workshop erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Bausteine eines effektiven BGMs. Wir unterstützen Sie dabei, eine eigene kluge Auswahl für Ihr Arbeitsumfeld zu treffen und in der Gruppe erste Schritte der Implementierung zu diskutieren.

## Inhalte:

- **Vorstellung der Bausteine eines betrieblichen Gesundheitsmanagements:** Wir stellen Ihnen die wesentlichen Elemente eines erfolgreichen BGMs und die gesetzlichen Rahmenbedingungen vor.
- **Welche Bausteine sind für welches Unternehmen wie umsetzbar?** Gemeinsam erarbeiten wir, welche spezifischen Maßnahmen für Ihr Unternehmen geeignet sind und wie Sie diese effektiv implementieren können.
- **Welche Stolpersteine können auftreten?** Wir beleuchten mögliche Herausforderungen und Hindernisse und geben Ihnen wertvolle Tipps zur Überwindung.
- **Reflexion über die Situation im eigenen Unternehmen:** Im Austausch haben Sie die Möglichkeit, die aktuelle Situation in Ihrem Unternehmen zu reflektieren und erste Ansätze anzudenken.



**Angebotsnummer:** 9839

**Datum:** 29.10.2025

**Zeit:** 09:00-13:00 Uhr

**Anmeldung bis:** 15.10.2025

**Ort:** Online via Zoom

**Zielgruppe:** Führungskräfte, Beschäftigte und Interessierte aus ganz Rheinland-Pfalz

**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben:**

Dorit Engelmann (Prozess- und Bildungsberaterin)

**Leistungen:** Workshop inkl. Dokumentation

**Kosten:** 50,00€ pro Person

Wenn Sie den Workshop besucht haben, erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Teilnehmende aus den Pflegeberufen/Pflegebereich erhalten Fortbildungspunkte im Rahmen der Registrierung beruflich Pflegender.

Weitere

**Beratungsangebote**

# Veränderungen gestalten

## Change-Prozesse initiieren, steuern und begleiten

Einer unserer Schwerpunkte ist die Prozessberatung: Wir begleiten unsere Kund\*innen bei Veränderungsprozessen, ohne fertige Lösungen vorzugeben. Durch aktives Zuhören, Visualisierungstechniken, systemisches Fragen und gemeinsame Analysen ermitteln wir, welchen Veränderungsbedarf Ihre Organisation tatsächlich hat und entwickeln mit Ihnen konkrete Veränderungsmaßnahmen und neue Handlungsoptionen sowie das Instrumentarium, diese selbst einzuleiten und zu evaluieren. Gleichzeitig erfolgt durch die Prozessberatung ein hoher Wissenstransfer an die beteiligte Organisation. Anders als bei einer Fachberatung werden bei der Prozessberatung von uns keine Lösungen vorgeschlagen, sondern mit Ihnen gemeinsam passende Lösungen entwickelt.

Die Prozessberatung kann auch innerhalb geförderter Projekte, wie z. B. dem INQA-Coaching, durch

unsere autorisierten INQA-Coaches stattfinden. Dabei werden kleine und mittlere Unternehmen (KMU) unterstützt, sich zukunftsfähig aufzustellen und selbstständig Veränderungsprozesse gestalten zu können, um die digitale Transformation zu meistern. Weitere Informationen zum INQA-Coaching finden Sie unter: <https://www.inqa.de/DE/angebote/inqa-coaching/uebersicht.html>



**Ansprechpartnerin von Arbeit und Leben gGmbH:**

Katja E. Rickert

Telefon: 06131 14056-33

E-Mail: [info-rhn@arbeit-und-leben.de](mailto:info-rhn@arbeit-und-leben.de)

# Erweiterte Förderung beruflicher Weiterbildung in Rheinland-Pfalz



## Mainz

Katja E. Rickert

Telefon: 06131 14068-33

E-Mail: [info-rhn@arbeit-und-leben.de](mailto:info-rhn@arbeit-und-leben.de)



## Kaiserslautern

Michaela Janné

Telefon: 0631 35776050

E-Mail: [info-wp@arbeit-und-leben.de](mailto:info-wp@arbeit-und-leben.de)



## Worms

Ann-Katrin Herold

Telefon: 06241 9743-0

E-Mail: [info-vp@arbeit-und-leben.de](mailto:info-vp@arbeit-und-leben.de)



## Koblenz

Ute Rosenfelder

Telefon: 0261 97358-0

E-Mail: [info-mr@arbeit-und-leben.de](mailto:info-mr@arbeit-und-leben.de)

Mit dem Förderprogramm „Betriebliche Weiterbildung“ werden Erwerbstätige in privatrechtlichen Unternehmen aus Rheinland-Pfalz gefördert.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-betriebliche-weiterbildung-2021-2027>

Mit dem Förderprogramm „QualiScheck“ können – auch außerhalb des betrieblichen Kontextes – individuell geplante berufliche Weiterbildungsmaßnahmen von Beschäftigten gefördert werden und zwar jährlich mit bis zu 1.500,00 Euro.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.berufliche-weiterbildung.rlp.de/foerderprogramm-qualischeck-2021-2027>

Beide Programme werden durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung

## Arbeit und Leben gGmbH

### vor Ort

Für die Anmeldungen nutzen Sie bitte unser Online-Formular unter: [www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen](http://www.arbeit-und-leben.de/veranstaltungen)

Selbstverständlich können Sie auch jederzeit persönlich Kontakt mit uns aufnehmen – wir beraten und informieren Sie gerne!

#### **Silke Heep-Rheinganz**

Telefon: 06131 14068-0

E-Mail: [s.heep-rheinganz@arbeit-und-leben.de](mailto:s.heep-rheinganz@arbeit-und-leben.de)

#### **Luisa Hucklenbroich:**

Telefon: 06241 9743-0

E-Mail: [l.hucklenbroich@arbeit-und-leben.de](mailto:l.hucklenbroich@arbeit-und-leben.de)

in Rheinland-Pfalz und aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds Plus gefördert.

Weiter Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

**Sprechen Sie uns gerne an!**

# Impressum

## **Arbeit und Leben Rheinland-Pfalz/Saarland gGmbH**

Gesellschaft für Beratung und Bildung

Hintere Bleiche 34, 55116 Mainz

für Schriftverkehr: Postfach 29 42, 55019 Mainz

Telefon: 06131 14086-0

Fax: 06131 14086-40

[info@arbeit-und-leben.de](mailto:info@arbeit-und-leben.de)

[www.arbeit-und-leben.de](http://www.arbeit-und-leben.de)

### **Text, Redaktion:**

Arbeit und Leben gGmbH

### **Layout & Bildbearbeitung:**

Rainald König

### **V.i.S.d.P.:**

Gabriele Schneidewind (Geschäftsführerin)

Ute Rosenfelder (Geschäftsführerin)

Druckfehler und Änderungen vorbehalten

Januar 2025

# Bildnachweis

S. 02 © Lucie Greiner/Medienagenten

S. 09 © Lucie Greiner/Medienagenten

S. 10 © 3d\_generator - stock.adobe.com

S. 15 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 17 © edited by Rainald König Arbeit und Leben gGmbH

S. 20 © peshkova/adobe.stock.com

S. 23 © Rymden/adobe.stock.com

S. 25 © Vitecheck/adobe.stock.com

S. 27 © DallE/edited by R.König Arbeit und Leben gGmbH

S. 29 © kunakorn/adobe.stock.com

S. 33 © Nuthawut/adobe.stock.com

S. 35 © MicroOne/adobe.stock.com

S. 37 © Rawpixel Ltd./adobe.stock.com

S. 39 © Nuthawut/adobe.stock.com

S. 41 © Philip Steury/adobe.stock.com

S. 43 © ChayTee/adobe.stock.com

S. 45 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 47 © Lightboxx/adobe.stock.com

S. 51 © Brian Jackson/adobe.stock.com

S. 53 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 55 © alotofpeople/adobe.stock.com

S. 57 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH

S. 59 © Alphaspirit/adobe.stock.com  
S. 61 © freshidea/adobe.stock.com  
S. 65 © nutawut/adobe.stock.com  
S. 67 © Taskmanager/KI-adobe.stock.com  
S. 69 © Taskmanager/KI-adobe.stock.com  
S. 71 © Taskmanager/KI-adobe.stock.com  
S. 73 © Nuthawut/adobe.stock.com  
S. 75 © Alphaspirit/adobe.stock.com  
S. 77 © FAHMI/adobe.stock.com  
S. 79 © Cambo27/adobe.stock.com  
S. 81 © mikromedia/adobe.stock.com  
S. 83 © lassedesignen/adobe.stock.com  
S. 85 © FAHMI/adobe.stock.com  
S. 89 © Nuthawut/adobe.stock.com  
S. 91 © Nuthawut/adobe.stock.com  
S. 93 © Nuthawut/adobe.stock.com  
S. 95 © Calin Tatu/adobe.stock.com  
S. 97 © MP Studio/KI-adobe.stock.com  
S. 100 © Lucie Greiner/Medienagenten  
S. 100 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH  
S. 101 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH  
S. 103 © Rainald König/Arbeit und Leben gGmbH



# ***Arbeit und Leben***

RHEINLAND-PFALZ / SAARLAND

[www.arbeit-und-leben.de](http://www.arbeit-und-leben.de)

[www.facebook.com/arbeitundleben.rlp](https://www.facebook.com/arbeitundleben.rlp)